



عمري سنتين

هيا نلعب!

اسمي _____ التاريخ _____

أحد الأمور الصحية التي ستفعلها أسرتي هي:

وزني _____ باوند

طولي بوصة _____



هيا نلعب!

أحب اللعب كل يوم. علمي على ما تحبي أن تشاركوني فيه.

- الرقص
- نلعب اتبع القائد
- نلعب الاستغماية

• نتخيل أننا نطبخ أو نستكشف الغابات أو أننا حيوانات، وهكذا

- نمشي معًا

اللعب معي يساعدني على أن أنمو لأكون أكثر ذكاءً، وعافية، وصحة، وسعادة!

حافظي على سلامتي وصحتي.

- ضعيني في مقعد الأطفال دائمًا عند ركوب السيارة.
- اصطحبيني إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان.
- احتفظي بالأشياء التي قد تؤذي بي بعيدًا عن متناول يدي.
- راقبيني دائمًا بالقرب من الماء.
- أبعديني عن دخان السجائر.
- ساعديني في تنظيف أسناني بالفرشاة وبالخيط كل يوم.
- التلغز أو الحاسوب الزائد عن الحد ليس نافعًا لي. ساعة واحدة في اليوم تكفي.

- ضعيني لأنام قيلولتي كل يوم. فأنا أحتاج لبعض الخلو الهادئة. هل يمكنك أن تقرئي لي قصة؟

انظري ماذا يمكنني أن أفعل!

- أحب أن أقوم بأشياء بنفسي. من فضلك اذكرني أنك فخورة بي.
- أحب الجري والقفز والتسلق راقبيني من فضلك للمحافظة على سلامتي.
- أحب أن أقلد ما تفعلينه، مثل طهي الطعام، والحديث على الهاتف.
- أن أتعلم كلمات جديدة. تحدثي وغني، واقري لي حتى أتعلم المزيد. علميني أسماء الأشياء.



برنامج WIC بولاية كاليفورنيا، إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا
هذه المؤسسة هي موفر للخدمة ملتزم بتكافؤ الفرص.

بعض المحتوى المقدم من سلسلة "ساعديني لتكون صحي جيدة"،
برنامج WIC بولاية ماريلاند

#910275 ARABIC (04/12) 1 (800) 852-5770



قدمي لي أغذية آمنة.

- قدمي لي أغذية بحجم اللقم وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.
- لا تعطيني طعامًا يمكن أن يسبب لي غصة: الخضراوات النيئة، والعنب الكامل، وملعق كاملة من زبدة الفول السوداني، وشرائح البطاطس، والمكسرات، والفشار، والفواكه المجففة، والتفاح، وقطع اللحم، والحلوى الصلبة.
- اقطعي حبات العنب نصفين، وابسطي زبدة الفول السوداني في طبقة رقيقة وقطعي التفاح طوليًا.



أسألني WIC إن كنت لديك أي استفسارات حول الطعام الذي أتأوله.

ثقي في أنني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

- لا تزال معدتي صغيرة. ابدئي بكميات صغيرة، حوالي ملعقة سفرة من كل نوع من الطعام. ودعيني أطلب المزيد.
- ودعيني أقرر متى أكون قد اكتفيت. لا تجبريني على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي".
- لا تقلقي إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتأوله في أيام أخرى. لا تشارديني لتناول الطعام ولا تعدي طعامًا آخر لي.
- قدمي لي أنواع الطعام التي أحبها إلى جانب نوع جديد. قد تحتاجين إلى تقديم الطعام الجديد 10 مرات قبل أن أجربه. هذا أمر عادي. أنا لا زلت أتعرف على أنواع الطعام.
- أنا أغير رأبي كثيرًا. ربما يعجبني طعامًا يوما ما، ولا يعجبني في اليوم التالي. سأتعلم أن أحب أكثر أنواع الطعام.



يمكنني المساعدة!

- دعيني أساعدك في المطبخ. يمكنني أن أفعل الآتي:
 - أساعد في اختبار الخضراوات للعشاء
 - شطف الفواكه والخضراوات
 - نزع أوراق الخس
 - صنع وجوه من قطع الفاكهة والخضراوات
 - وضع المناشف، والشوك، والملعق على المائدة
 - التخلص من المخلفات في القمامة
- ربما لست منمقًا، لكنني أبذل وسعي. في بعض الأحيان تسقط مني أشياء لأن أصابعي لا تزال صغيرة.
- أشعر بالسعادة حين أساعدك. كما أنني غالبًا ما سأتناول طعامًا أفضل كذلك!



وصفة لوجبة خفيفة صحية:

غموس الزبادي والفاكهة

- في وعاء صغير، أخلطي زبادي فانيليا مع ملعقة سفرة من عصير البرتقال لتصنع غموسًا
- قطعي الفاكهة الطرية لتقديمها مع الغموس

الوجبات الخفيفة مهمة!

الوجبات الخفيفة الصحية تساعدني على النمو. خططي وجباتي الخفيفة، ولا تدعيني أملأ معدتي بالوجبات الخفيفة طوال النهار.





عينات من قوائم طعامي

قدمي لي 3 وجبات كاملة، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة يوميًا. وأحب أن أتناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم بالتقريب.

وفيما يلي عينة لقائمة طعام لإعطائك بعض الأفكار. أكمل ما يلي لتضعي قائمة طعام نافعة لي. انتقي أغذية من كل المجموعات الغذائية لتساعدني على النمو ولاأكون قويًا.

قائمة طعامي – قدمي لي:	عينة قائمة طعام – قدمي لي:
	الإفطار
	سيريال، ½ كوب
	شرايح الموز، ¼
	الحليب، 4 أونس
	وجبة خفيفة
	غموس زبادي بالفاكهة (4 أونس زبادي، ¼ كوب شرايح فواكه طرية)
	3 بسكويتات صغيرة
	بضعة أونسات من الماء
	الغداء
	حساء الخضراوات واللحم البقري
	سندوتش جبنة مشوي،
	الحليب، 4 أونس
	وجبة خفيفة
	خبز توست بالحبوب المتكاملة، ½ خرطة، ييسط مع ½ ملعقة زبدة فول السوداني.
	جزر مطبوخ، نصف كوب
	بضعة أونسات من الماء
	العشاء
	تاكو طري مع الفاصوليا واللحم (½ ملعقة تورتيلا ذرة طري، و 2 ملعقة سفرة فاصوليا، و 1 ملعقة سفرة لحم)
	شرايح جزر مطبوخ، ¼ كوب
	الباسلة المطبوخة، ربع كوب
	شرايح البرنقال، ½
	الحليب، 4 أونس
	وجبة خفيفة
	مقرمشات بأشكال حيوانات، 4
	الحليب، 4 أونس

الطعام المفيد للأطفال الذين بلغوا سنتين العمر – قدمي لي كل يوم:

الفواكه



4 أو أكثر من الاختيارات التالية:

- ¼ كوب من الفواكه الطرية الطازجة
- ¼ كوب فواكه طرية معلبة أو مجمدة
- 4 أونس عصير فاكهة خالص 100% (ولا أكثر!)

قدمي لي فاكهة تحتوي على فيتامين ج يوميًا (البرتقال، الفراولة، الشمام، المانجو، الباباي، عصائر).

الخضروات



4 أو أكثر من الاختيارات التالية:

- ¼ كوب من الخضراوات المطبوخة المقطوعة
- ¼ كوب من الخضراوات المطبوخة المهروسة
- 2 أونس عصير خضراوات

قدمي لي نوعًا من الخضراوات الخضراء الداكنة أو البرتقالية يوميًا!

الحبوب



6 من الاختيارات التالية:

- ¼ إلى ½ شرايح خبز أو تورتيلا
- ¼ إلى ½ كوب سيريال جاف
- ¼ كوب من الشعيرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 2 أو 3 بسكويتات مالحة صغيرة

يجب أن تكون نصف الحبوب التي أتناولها حبوبًا متكاملة!

الألبان



4 من الاختيارات التالية:

- الحليب، 4 أونس
- اللبن الزبادي، 4 أونس
- 1 شريحة جب

يعدنا برنامج WIC باللبن كامل الدسم حتى أبلغ عامين من العمر، بعد ذلك سيمدنا بالحليب قليل الدسم.

السمن، والزيت، والحلوى

السمن، والزيت، والحلوى

البروتين



4 من الاختيارات التالية:

- ملعقة سفرة من اللحم المقطع، الدجاج، الرومي، السمك
- ½ بيضة
- 2 ملاعق فاصوليا مهروسة مطبوخة
- ½ ملعقة زبدة الفول السوداني
- 2 ملاعق من توفو

اللحم والفاصوليا تمدني بأكبر قدر من الحديد للحفاظ على عافية دمي!

أحب أن أقول لا!

حين أقول لا! تلك الطريقة التي أقول بها أي أريد أن أفعل شيئًا بنفسني.

أنا أحب أن أقوم ببعض الاختيارات. أنت تعرفين ما هي الأغذية التي أحتاجها لأكون بصحة جيدة. ودعيني أختار من بين الأغذية الصحية. دعيني أقرر كمية الطعام التي أريد أن أتناولها.



اجعلي أجواء وجبات العائلة مريحة.

- أنا أحب أن أكون معك. فلنستمع بتناول الطعام معًا. أغلقي التلفاز من فضلك.
- أحتاج لأن أجلس دائمًا أثناء الأكل والشرب. ضعيني في المقعد العالي أو مقعد التعلية عند الجلوس إلى مائدة الطعام مع أسرتنا. أستطيع أن أتناول أكثر أنواع الطعام التي تعدها أسرتي. لا تحتاجين لإعداد وجبات لي تختلف عما تأكلين.
- أعطيني ملعقة أو شوكة صغيرة، وكذلك طبق صغير وكوب. أنا ربما لازلت أحدث فوضى أثناء تناول الطعام. فهكذا أتعلم كيف أتناول الطعام بمفردتي!
- تأكدي من أننا نغسل يدينا قبل وبعد الأكل.



ابدئي بكميات قليلة ودعيني أطلب المزيد.

